

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 212"

/Дидковская Т.Н./

# МЕНЮ

## 04 июля 2024 г.

### Ясли 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная, * сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, * крупа рисовая, вода питьевая)	160	3,94	2,88	22,07	130,30	0,45
2008	13	*МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,05	4,18	0,05	37,80	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,39	0,90	17,55	87,00	0,00
2010	96	*ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	4,37	17,69	0,01
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>6,44</b>	<b>7,96</b>	<b>44,04</b>	<b>272,79</b>	<b>0,46</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	*КЕФИР НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (* кефир 3,2 % жирности)	100	2,81	3,10	3,88	57,23	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>3,10</b>	<b>3,88</b>	<b>57,23</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*рыбн.консервы в масле. сардины атлантич., * картофель, * морковь, *лук репчатый, * крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое, * петрушка (зелень), вода питьевая)	150	5,37	2,21	9,99	81,63	4,13
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, * соль йодированная, * свинина мясная, * чеснок, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированое, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист)	110/40	12,51	26,39	20,82	371,41	2,67
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,28	0,35	16,63	71,75	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ ЯГОД (вода питьевая, *компотная смесь, *лимонная кислота, * сахар песок)	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
2008		* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы грунтовые)	20	0,16	0,02	0,49	2,76	1,97
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>20,32</b>	<b>28,97</b>	<b>55,80</b>	<b>559,00</b>	<b>8,77</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2012	132	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (* капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированое, * томатная паста, * морковь, * петрушка (зелень), *лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок)	130	3,19	5,05	13,94	115,79	27,42
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* куриная грудка филе, вода питьевая, *батон йодированный, * соль йодированная, * сухари панировочные, *масло подсолнечное рафинированое, *лук репчатый)	50	7,15	8,88	6,67	134,89	0,54
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, *масло подсолнечное рафинированое, *масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	4,84	3,28	31,24	173,62	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,04	0,00	6,73	27,07	0,01
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>15,22</b>	<b>17,21</b>	<b>58,58</b>	<b>451,37</b>	<b>28,05</b>
<b>Всего</b>				<b>44,79</b>	<b>57,24</b>	<b>162,30</b>	<b>1 340,39</b>	<b>37,56</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Барановская М.М.